

健康

夏号

みらい



特集 脱メタボリックシンドローム作戦

「もうメタボとは言わせない！」

メタボリックシンドロームの目安

「メタボ」かどうかを決める指標は、日本人の場合、男性はウエスト85センチ以上、女性はウエスト90センチ以上、これに加えて、高血圧、高血糖、血中脂質異常のうち二つ以上当てはまる状態が「メタボ」で、一つの場合は「メタボ」寸前ということになります。

カーブが急になるという結果が出ています。「メタボ」対策の必要性を考えるにあたっては、これらも考え合わせて行うのがいいのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームはハイリスク？

「メタボ」というのは、体内に過剰に脂肪が蓄積された状態ですが、特に内臓の周辺の「内臓脂肪」、これが問題なのです。第一に、内臓脂肪が多くなると、そこからインスリンの働きを悪くさせる物質が出て、血液中の糖分が使われないま

いる指標にBMI（ボディ・マス・インデックス）値があり、次のように計算します。

$$BMI \text{ 値} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

つまり、身長170センチ、体重70キロの方なら、 $70 \div (1.7 \times 1.7)$ で、BMI値は24.2となります。およそのめやすとして、これが18.5以上25.0未満なら「正常」、25.0以上は「肥満」、18.5未満は「やせ」とされています。

疫学的な調査によれば、これが25を越えると、生活習慣病などにかかる割合を示すグラフの

まに溜まり、糖尿病を引き起こします。第二に、血液中の糖分は肝臓で中性脂肪に変り、血液中の中性脂肪を増やすと、これは高脂血症ということになります。さらにこの状態は自律神経に影響を与え、高血圧を招きます。

また、血液中のコレステロールが血管の壁に付き、動脈硬化が起ると、それは恐ろしい心筋梗塞や脳梗塞の原因ともなるわけです。

こう言うと、人間の体に悪いことしかないように思われる脂肪ですが、本来は私たちの祖先が過酷な環境を生き抜くために進化させてきた身体の働きだった



「ターザン」6月13日号

メタボリックシンドロームは、体内に取り入れられた脂肪が過剰に蓄積されることによって起こってくる身体的不都合で、そのまま放置すれば、深刻な病気になる心配がある状態のことです。四〇歳以上の日本人の、男性は二人に一人、女性は五人に一人が「メタボ」あるいは「メタボ」寸前だとされています。

来年度から地方自治体や会社などでの定期健康診断で「メタボ」に関する検診が行われることと、それぞれの健康保健組合に対しても、実績に応じた財政的措置をとるということが決定されました。今回は、すでに「メタボ」の方には、「メタボ」状態から脱出するための、また寸前の方には、「メタボ」にならないためのあれこれをご紹介します。

2ページ ヘルス&ビューティー情報
スポーツの世界でも「サビ止めPP」に強い関心が集まっています

わけで、それが食糧に困らなくなった現代人の身体では、逆に悪者扱いされるようになったのです。二〇代から六〇歳を越える現在まで、明らかに「メタボ」状態のまま、健康状態を維持し、現在も元気に働いている人がいますし、一日に100本近い煙草を吸いながら、八〇歳を越えても活躍している有名な映画監督もいます。

身体も人それぞれで、すべての人に同じことが当てはまるとは限りません。また、一口に脂肪といっても、問題なのは内臓脂肪の方で、皮下脂肪は心配いりません。「メタボ」対策を始める前には、専門家による検査を受けた方がよいと思います。かりに、糖尿病があるとすれば、その治療が必要になるのはいうまでもないわけで、ここでも、「彼を知り己を知れば、百戦危うからず。彼を知らず己れを知らざれば、戦う毎に必ず危うし」、自分の身体の状態を知らなくは始まらないのです。

作戦1 脱メタボの食事はこれだ

脱メタボのために「理想的な」食事はどのようなものでしょうか。一口で言うと、「昭和30年代」の食事です。望ましい食事のポイントとは、次の四種類の食物をバランスよくとることです。第一は乳製品・卵などの良質なたんぱく質を含むグループ。第二は豆類・魚介類・肉類など主なたんぱく源となるグループ。第三はキノコ・野菜などのビタミン・ミネラル・食物繊維を含むグループ。第四は穀物・油脂などのエネルギー源となる糖質



や脂肪を含むグループです。「昭和30年代」の食事は、この点で「理想的」だった(ただ食塩が多かった点を除けば)とされています。

「昭和30年代」と現代を比べて最も異なる点は、肉類・乳製品など脂肪分が増えるとともに摂取カロリーが多くなったこと(その一方で魚介類が少なくなった)と、食物繊維を多く含む野菜・キノコなどを食べなくなったことではないでしょうか。

ですから、「メタボ」対策として最小限これだけは心掛けるべきことを挙げるにすれば、まず第一は言うまでもないことですが、摂取カロリーを抑えること。第二は脂肪分、特に肉類を控えること。第三は、豆類・海藻類・キノコ類など食物繊維を多く含む食材を多くとるようにすることです。特に、納豆などに含まれる大豆たんぱくは血中コレステロールの低下、心臓病予防などの効果がありますし、小豆や黒豆に含まれるポリフェノール

ヘルス&ビューティー情報

スポーツの世界でも「サビ止めP」に強い関心が集まっています

夏真っ盛り！ 今年も多くの方がマリンスポーツを楽しんでいます。マリンスポーツのなかでも、特にスキューバダイビングは若い方から年輩の方まで、幅広い年齢層で親しまれ、最近では中高年の方が増えています。

スキューバダイビングでは、一回につき30〜60分の間、水中を泳ぎます。まるで宇宙遊泳のように全身でバランスをとりながら、時にはゆったりと、時にはガンガンと、絶えず動き回っているのが、よい有酸素運動になります。有酸素運動を行うと、体の中に多量の活性酸素を生じ、細胞などを酸化させ、筋肉疲労など体に悪い影響を与えることにもなります。

そこで、活性酸素と戦うサプリメントが活躍します。ブドウ種子ポリフェノールサプリメント「サビ止めP」のみ始めてからは、ダイビングを楽しんだ後でも、気分はもちろん体も軽く



なったように感じます。なりより、私の疲労回復をサポートしてくれるのがこの「サビ止めP」なのです。

日焼け、肌のゴワつきは、マリンスポーツを楽しむ方に共通の悩みのようなです。ところが、「サビ止めP」をのんでいると、今まで苦労してきた日焼け、肌のゴワつきがなくなり、日焼け止めとともに、いまや手放せないアイテムとなっています。

紫外線は思ったより早く、4月から強くなり、アスファルトの照り返しなども侮れません。女性としては、夏のダイビング時だけでなく、ふだん街中でも「日焼け止め α 」の紫外線対策をしたいところです。

皆さんもこの夏、マリンスポーツを始めてみては？

スキューバダイビングインストラクター

菊池みちる

ルの抗酸化作用は、ガンや動脈硬化を抑えると考えられています。

世界中で「すしブーム」が起こっていることはよく知られていることだと思いますが、この現象のキーワードは「健康」ということになるでしょう。アメリカでは「国家戦略」として、心臓病や糖尿病、脳梗塞などの原因となる脂肪の過剰摂取を抑えるために、日本食（「昭和30年代」の）が推奨されています。ところが、当の日本では、近年「食の欧米化」に拍車がかかっているようで、「日本食の基本」とも言うべき魚介類の消費はいまも減少の一途をたどっています。子供たちに魚を食べさせるために小骨まで取り去った切り身を輸入しているそうです。かつてはダントツの「長寿県」だった沖縄でも、若い世代では脂肪の過剰摂取による病気が増えている、最新の調査では、長寿ナンバー・ワンの地位を長野県に奪われてしまいました。

作戦2 脱メタボに運動は欠かせない

「メタボ」対策としての運動に関しては、二つの考え方があります。第一は、現状より悪化させないという点にポイントをおき、日常生活のなかで無理なくできることを行なって、徐々にのぞましい方向に向かうやり方、第二は、「メタボ」脱出のために予定表を決め、一定の期間内に目標をクリアしようとするやり方です。

第一のやり方は、たぶん誰でも無理なく行うことができると思います。おすす

めはウォーキングです。ウォーキングなどの持続的で筋肉に対する負荷が小さい運動は、呼吸器のはたらきを高め、代謝を活発にして、免疫力を高めます。「一日一万歩」程度を目標に毎日行うのが望ましいのですが、これもそれぞれの事情に合わせて、できることを行えばよいのです。たとえば、ウィークデーは昼休み30分、休日は1〜2時間でもかまいませんし、30分ずつ朝夕二回でもいいでしょう。大人がふつうの速さで歩くと、だいたい10分で1000歩です。

かつては、ウォーキングでも最低30分は続けなければ効果がないと言われていましたが、最近の研究ではそれ以下でも効果があることが分かってきました。エレベーターに乗る代りに階段を上るのはもちろん、吊り革につかまっている間に腕の筋肉に力をいれるとか、足ぶみをするつもりで左右の足の筋肉に力をいれる、そんなことでもいいのです。主婦の方なら、特に運動の時間をとらなくても、家事のなかで、できるだけ細かく体を動かす工夫をする、これだけでもそれなりの効果があるのです。また、毎日できない人でも、一日おきに（あるいは週に三日程度）できれば、効果があります。あきらめないで挑戦していただきたいと思えます。

第二については、「ターザン」6月13日号の「内臓脂肪を減らす必勝プログラム」をご紹介します。

ステップ1

目標（減らすべきウエスト）を決める

体重1キロはだいたいウエスト1センチにあたりますので、仮に10センチ減ら

すとすれば、10キロ減量する必要がありますわけです。

ステップ2 減らすべき体脂肪量を出す

体脂肪は1キロあたり7200キロカロリーですから、10キロなら、7万2000キロカロリーです。

ステップ3 一日あたりのエネルギー量を出す

これをおよそ半年（200日）の予定で行うとすれば、1日あたり360キロカロリーを減らせばよいということになるわけです。体重60キロくらいの男性がウォーキングでこれをカバーしようとするれば、毎日1万歩、1時間半程度が必要という計算ですが、運動だけでやろうとするのではなく、食事と運動を組み合わせで行うことが大切です。食事の方で毎日150キロカロリー減らすことができれば、1時間程度でも十分ということになります。

作戦3 脱メタボの心強い味方、サプリメント

食事、運動の次に大切なのがサプリメントということになります。サプリメントについて、最近、注目を集めるようになってきたのが「エビデンス・サプリ」という言葉です。これはエビデンスつまり、科学的な実証データに裏付けられたサプリメントという意味です。効果があることが証明されているという点で、安心して使える製品ということになります。

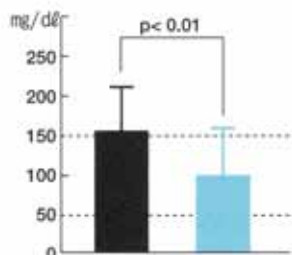
脱メタボ対策に有効なサプリメントは、

いずれも脂肪に働きかけるという点では共通していますが、そのなかでも『ターザン』6月13日号の「夏までに体脂肪を減らす大研究」にとり上げられた「サビ止めP」をご紹介します。

「サビ止めP」はブドウ種子ポリフェノール（プロアントシアニジン）を1カプセルに50ミリグラム配合したもので、1日あたり2〜4カプセル摂ることで中性脂肪、総コレステロール、LDLコレステロールが低下したという研究結果が明らかになっています。

また、前のページにも紹介されているように、「サビ止めP」は日焼けによるシミなどにも効果があります。

「サビ止めP」の価格は1200カプセル6000円、問い合わせは東京生活医学研究所（電）03・3445・0944。



中性脂肪に及ぼす影響を検証。
健康男性10名にプロアントシアニジン
を1日400mg、4週間経口投与し、
早朝空腹時に採血して投与前後の脂質
の変動を調べた。中性脂肪値が有意に
抑制されている。Matsui, T. et al. FOOD
Style 21 2003. 12 (Vol.7 No.12)



東京生活医学研究所
さび止めP
ブドウ種子ポリフェノール（プロアントシアニジン）を1カプセルに50mg配合。1日の摂取目安量2〜4カプセル。プロアントシアニジンの摂取で中性脂肪、総コレステロール、LDLコレステロールが有意に低下したとの研究がある。120カプセル6,000円。東京生活医学研究所 ☎03・3445・0944。

極上 上吉

第12回

東京散歩のすすめ。パート2 「ウォーターフロント」を歩いてみれば

東京の日本橋の上を通っている「高速道路」を移して、かつての日本橋の景観を復活させようという計画が持ち上がっています。この「高速道路」は今から五〇年ほど前、「東京オリンピック」のために行われた「首都改造」工事の一環として建設されたもので、当時はそれなりの合理性があると考えられていて、これに反対する声もほとんど聞こえてこなかったわけですが、今から考えれば、ずいぶん無茶なことをしたもんです。とはいっても、いったん出来てしまったものを元に戻すのは大変なこと、この「日本橋復活計画」の場合も、これに要する費用となると、五〇〇億円とも一兆円ともいわれていますが、実際はいくらかかるか分からないので、実行するとなると、ずいぶん高い

まいりました。ほとんどはやはり「首都高速」のためのスペースとされたのです。次に、残っている方ですが、これはまず日本橋川の下流で霊岸島を区切る「霊岸堀」「越前堀」ということになりましょう。

ところで、これらの堀はなんのために造られたのでしょうか。もちろん景観のためではありません。建前として、軍事的な意味もなくはない。たのでしようが、実際は物資輸送のためでした。現在の東名・名神高速道路にあたるのは、大坂と江戸を結ぶ航路だったのです。大坂で積み込まれた物資は鉄砲洲の沖に着くと、そこで伝馬船に積み替えられて堀に入り、河岸に荷揚げされたのです。これも現在はありませんが、日本橋の少し下流、江戸橋あたりから人形町方面に

京支店の看板が数多く見られ、銀座・日本橋の賑わいから取り残された裏通りと言いますが、大坂の間屋街に似たナツカシイような雰囲気漂っています。というのも、当然といえば当然で、江戸の「都市計画」をたて、実行したのが、大坂で都市建設の経験を積んだ人たちだったからです。江戸の下町は大坂をモデルにして建設されたのです。

次は、日本橋川を遡って、日本橋方面に向かいます。途中、川を渡り、人形町を通って水天宫、甘酒横町なんかを見物していくのもよいでしょう。日本橋となると、さすがにビジネス街という感じがしますが、それでも江戸を感じるころがまったくなくないわけではありません。上のUの字形の堀の左側が昭和通りになっています。



ちょうどUの字形に入り込んだ堀がありました。このあたりは当時の地名で言えば、小舟町、堀留町、伊勢町、本材木町、瀬戸物町、大伝馬町などで、伊勢や大坂の大商店の江戸店が集まっていた。ですから、現在のトラック・ターミナルのような意味もあつたのです。

と、まあ、ざっと江戸の下町の地図をたどったところで、前回に続いて、ここからは東京散歩のすすめです。この辺りは下町中の下町ですから、ひよっとすると、最新の「ウォーターフロント」的景観を思い浮かべる向きもあるかと思いますが、さにあらず。地下鉄八丁堀または茅場町駅で降りて、「霊岸堀」「越前堀」（亀島川）沿いに（新川一丁目・二丁目）あたりに、現在でも醤油とか金物を扱っている店の東

て、やはり「高速」が通っていますが、このあたり（日本橋本町二・三丁目）には、日本の大きな製薬会社が集まっています。これも江戸時代のなごりと言えるでしょう。薬品もまた、醤油・酒などと並んで代表的な「下り物」だったのです。

また、同じく日本橋本町二丁目、昭和通りに面して、「小津産業」という会社があります（東証2部上場の優良企業です）、これは江戸時代、ほぼ同じところにあつた有力な伊勢商人「小津屋」の後身で、今も江戸時代と同様に紙を扱っています。映画「東京物語」の小津安二郎監督の実家はこの小津屋の一族で、やはり日本橋で海産物を商っていたのです。つづきは次回、本日はこれまでッ。



アクチノンは、エノキタケおよびブナシメジからの熱水抽出物（EEM）を主原料とする植物性多糖類加工食品です。健康な毎日のため、1日2錠を目安にお召し上がり下さい。

（株）東京生活医学研究所

TEL 03-3445-0944 FAX 03-3445-0957

キノコの健康力。

*ご意見、ご要望など何でもけっこうです、編集部までお寄せ下さい。

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-2-1-910 航海社内 FAX 03-3350-5451

健康みらい 編集部

『健康みらい』第12号 発行 平成19年7月31日